

“减油、增豆、加奶” 核心信息 30 条

1. 脂肪是人体重要营养素之一,可提供能量和必需脂肪酸等,主要来源于烹调油和畜肉。

2. 长期过量摄入脂肪会导致肥胖,增加血脂异常、动脉粥样硬化、冠心病和2型糖尿病等慢性病的发病风险。

3. 建议成年人每天烹调油摄入量以25~30克为宜。目前我国居民烹调油平均摄入量已超出推荐量的1/3。减油的重点在于减少烹调油。

4. 家庭烹饪可使用带刻度的控油壶,定量用油、总量控制。建议选择蒸、煮等烹调方法,少煎炸,减少油的用量。

5. 不同烹调油的营养构成不同,多样化选择有利于营养平衡,建议采购烹调油时适当调换品种。

6. 在外就餐和点外卖时注意选择低油菜品,主动提出少油需求,合理点餐,避免浪费。

7. 少吃油炸和高油食品。购买预包装食品时阅读营养成分表,选择脂肪含量少的食品。

8. 除烹调油外,肥肉、动物内脏等饱和脂肪、胆固醇含量高,不宜多吃。吃畜肉宜选瘦肉,每人每周畜肉摄入不超过500克。

9. 儿童青少年要从小培养清淡不油腻的健康饮食习惯,超重肥胖、高血脂人群等更应控制脂肪摄入,做到食物多样、合理膳食。

10. 鼓励餐饮行业 and 食品工业践行“减油”行动,满足消费者健康需求。

11. 大豆及其制品种类多样、营养丰富,可提供优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、钾、维生素E等,适合所有人群食用。

12. 常吃大豆及其制品对儿童生长发育有益,可降低成年人心血管疾病、乳腺癌、绝经后女性骨质疏松等发病风险,还有助于延缓老年人肌肉衰减。

13. 建议成年人平均每天摄入15~25克大豆或相当量的大豆制品,目前我国2/3以上的居民未达到推荐摄入量,应适当增加。

14. 一日三餐可选择不同的大豆及其制品,20克大豆相当于北豆腐约60克、南豆腐约110克、豆腐干约45克、豆浆约300克。

15. 大豆及其制品是素食者蛋白质的重要食物来源,每天应足量摄入,全素人群平均每天应摄入50~80克,蛋奶素人群25~60克。

16. 自制豆浆须煮透,烹制和食用大豆及其制品时,应少放油、盐、糖。

17. 摄入畜肉过多的人群,可用大豆及其制品替换部分肉类,既保证了优质蛋白质摄入,又可减少因摄入过多畜肉而引起的健康风险。

18. 高血压、高血脂、2型糖尿病、心血管疾病等人群,如无饮食禁忌,可增加大豆及其制品的摄入。

19. 豆腐、豆干等大豆制品在加工、制作、烹饪过程中,嘌呤含量有所降低,高尿酸血症人群及痛风患者可适量食用。

20. 鼓励企业开发更多样化的新型

大豆制品,更好地满足公众对营养、口味等的需求。

21. 奶及奶制品营养丰富,可提供优质蛋白质,是钙的良好来源。

22. 充足摄入奶及奶制品有益于人体健康,尤其有利于肌肉和骨骼健康。

23. 建议每天摄入300~500ml液态奶或相当量的奶制品,目前我国大多数居民实际摄入量远低于推荐量,鼓励多摄入。

24. 奶及奶制品钙含量较高且易吸收,儿童青少年处于生长发育的关键时期,老年人易骨质疏松,尤其需要每天足量摄入。

25. 建议日常膳食选择不同奶及奶制品,如每日饮用一杯奶,适当搭配一杯酸奶或2~3片奶酪等。

26. 可多途径增加奶及奶制品的摄入,如在烘焙、炖煮等烹饪过程中添加,营养丰富、健康美味。

27. 除牛奶外,羊奶、马奶、驼奶等也是奶及奶制品的重要组成,居民可根据需要多元化选择。

28. 选择奶及奶制品先看配料表和营养标签,不能用含乳饮料替代奶。

29. 乳糖不耐受人群可选择无乳糖、低乳糖奶或酸奶、奶酪等发酵乳制品;超重肥胖、高血脂人群可选择脱脂奶或低脂奶。

30. 鼓励企业研发适合不同消费者口味和营养需求的奶及奶制品,促进奶业健康消费。

被猫抓了, 需要打狂犬疫苗吗?

任心慈

如果不小心被狗抓伤或咬伤如何处理呢?

狂犬病暴露分为三级:
Ⅰ级是完好皮肤接触动物及其分泌物或排泄物,需要清洗暴露部位,无需进行其他医学处理。

Ⅱ级是符合以下情况之一:
(1)无明显出血的咬伤、抓伤。

(2)无明显出血的伤口或已闭合但未完全愈合的伤口接触动物及其分泌物或排泄物;需要处理伤口,接种狂犬疫苗,并且在必要时使用狂犬病人免疫球蛋白。

Ⅲ级是符合以下情况之一:

(1)穿透性的皮肤咬伤或抓伤,临床表现为明显出血。

(2)尚未闭合的伤口或黏膜接触动物或分泌物或排泄物。

(3)暴露于蝙蝠,这种情况也是需要处理伤口,给予狂犬病人免疫球蛋白并接种狂犬疫苗。

处理伤口包括用肥皂水冲洗伤口,彻底冲洗后用碘伏对伤口进行消毒,对于需要缝合的伤口进行清创缝合;

在处理过程中对伤口进行破伤风风险评估,对Ⅲ级伤口还需要打破伤风疫苗。

被猫抓了需不需要打狂犬疫苗?

人的狂犬病99%由犬咬伤传播。在欧洲、北美、澳大利亚

等国家和地区常见的传染源为蝙蝠、狐、豺和浣熊。蝙蝠暴露可能为极难察觉的细微伤口,且具有嗜皮肤性,导致致病风险提高。

犬是我国狂犬病的主要传播源,约占95%,其次是猫,占5%左右。狂犬病毒不是狗的专利,几乎所有的温血动物都可能携带狂犬病毒。其中犬科是高风险动物,比如狐、狼、豺;猫科动物,如猫、豹子、狮子、老虎、蝙蝠(接触即为高风险);低风险动物包括牛、马、羊、猪等家畜;兔、鼠等啮齿类动物都有可能传播狂犬病毒,被抓伤或咬伤后都需要接种狂犬疫苗。除哺乳动物以外的动物不传播狂犬病,比如乌龟、鱼类、蛇类、鸟类等,被此类动物咬伤不需要注射狂犬疫苗。

如果接种过狂犬疫苗,再次被猫狗抓伤,还需要再次接种狂犬疫苗吗?

一般情况下,全程接种狂犬疫苗后体内抗体水平可以维持至少一年。如果是打过疫苗又被抓伤发生在免疫接种过程中,只需要按原有程序完成接种即可。

全程免疫后半年再次被抓伤一般不需要再次免疫,可以根据临床医生建议决定是否采取加强免疫措施;再次抓伤在半年到一年内需要第1天、第3天各接种一剂;1~3年后被咬伤或抓伤,应在第1、3、7天各接种一剂疫苗;如果再次抓伤与接种之间超过3年应该全程接种疫苗。

正大光明·廉洁公正

在其职位 尽职尽责

端正则稳